Sommaire





1. Réflexion autour du Football
2. Echauffement avec ballon
3. La préparation physique intégrée
4. Les étirements
5. La séance technique
6. Charte de l'éducateur
7. L'alimentation du footballeur
8. Calendrier des formations de cadre



Réflexion autour du football



« Celui qui se perd dans sa passion a moins perdu que celui qui perd sa passion ».

« Saint Augustin »

Qu’est ce qui fait que, chaque année, plus de deux millions de footballeuses et footballeurs prennent la direction des terrains ? Quand avez-vous tapé dans un ballon pour la première fois et surtout pour quelle raison ?

Afin de répondre à ces questions et de commenter cette citation de Saint Augustin, nous devons remonter aux origines du football.

Le football est universel de par la **simplicité de ses règles** et sa **facilité de mise en œuvre**, mais pas seulement. En effet, le ballon rond est un objet de fascination, de convoitise, mais essentiellement **source de joie et de plaisir**.

Notre erreur d’éducateur est d’oublier ce plaisir. Nous voulons bien faire en proposant des séances sophistiquées mais éloignées du jeu. Nous devons **réhabiliter la pratique d’un football de rue**, aux règles simplifiées, **sans tuer cette passion** attractive du football.

Le jeu vaut par lui-même : **jouer apprend à mieux jouer**.

Par conséquent, dans la conception des séances, l’éducateur devra toujours partir du jeu pour créer une situation d’apprentissage et faire attention de ne pas dénaturer l’activité.

Le joueur doit se sentir libre, s’exprimer sans contrainte, sans blocage, qui sont bien souvent irréversibles. Vous devez influencer sa technique et sa tactique par des interventions pédagogiques pertinentes et non par des consignes qui ne font que formater le profil de vos joueurs.

Le joueur de football doit être créatif, imprévisible, donc n’en faites pas des automates.

Echauffement avec ballon



« Si une catégorie de joueurs considère l'échauffement comme un mal nécessaire, c'est parce que, très souvent, les mises en train manquent terriblement de motivation, le ballon étant royalement ignoré ». « ***René TAELMAN*** »

1. Pourquoi proposer des échauffements avec ballon ?

- Plus captivant pour les joueurs
- Séances d'échauffement plus attractives, motivantes et efficientes
- Progression technique de vos joueurs car il y a maniement du ballon

2. Organisation et mise en œuvre :

- Ne pas laisser les joueurs, en particulier les très jeunes, s'échauffer individuellement, c'est-à-dire comme bon leur semble.
- La mise en place de l'exercice où le jeu d'échauffement exige une préparation et une réflexion au même titre que le reste de la séance d'entraînement.
- Respecter la mise en action progressive :
  - systèmes cardio-vasculaire et respiratoire – 5'
  - systèmes musculaire ligamentaire, articulaire et tendineux 15' à 20'
- Puiser dans votre répertoire d'exercices et de jeux afin d'aménager et adapter ceux-ci pour la mise en train.

Ce type d'échauffement, basé sur le ballon, est particulièrement indiqué aux jeunes joueurs pour qui les fondamentaux et leur entretien sont essentiels.

Le plaisir doit être le moteur de l'activité et la source d'une progression rapide

Buts de coin

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
2 buts à défendre et 2 à attaquer. Consignes : Obligation de rester en mouvement. Pour marquer, il faut avec le ballon dans la porte. Interdiction dans un premier temps de tacler, de joueur long. Variante (Pour récupérer le ballon, il suffit de toucher le joueur).	
MATERIEL	
Plots Ballons Chasubles	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Technique et coordination

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
On place les joueurs en forme d'étoile comme sur le schéma, carré de 15 x 15 mètres environ. Les 4 premiers joueurs partent en même temps. Ils doivent transmettre le ballon au joueur suivant dans la file de droite après avoir contournés le plot. En se replaçant, il faut réagir aux consignes d'échauffement données par l'éducateur. Une fois que les joueurs ont compris le déplacement, vous pouvez rajouter 1,2,3, ou 4 ballons.	
MATERIEL	
Ballons Plots de marquage	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Passes à 4

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Les joueurs permuttent à chaque passe longue. An début , il faut rester sur du jeu mi-long (en rouge) puis on allonge la passe (en bleu). En permuttant les joueurs doivent effectuer des gestes d'échauffements donnés par l'éducateur	
MATERIEL	
4 plots et 1 ballon pour 4 joueurs	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Passes entre 2 adversaires

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Objectif : trouver un joueur de la même couleur entre deux adversaires, sinon conserver le ballon avant de trouver la solution. Réagir aux consignes d'échauffement donner par l'entraineur. Finir sur une conservation du ballon.	
MATERIEL	
Chasubles 6 ballons Plots	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Echauffement en colonne

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Passe et suis, en réagissant aux consignes d'échauffement données par l'éducateur	
MATERIEL	
Ballons Plots Coupelles	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Ronde Américaine

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Principe du passe et suis. Réagir aux consignes d'échauffements données par l'éducateur.	
MATERIEL	
Plots Ballons	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Passe dans le rectangle

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Echanges de balle à 3. Principe du passe et suis. L'éducateur donne des consignes d'échauffement que les joueurs éffectuent en se replaçant.	
MATERIEL	
Plots Ballons Chasubles	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Progression à deux

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Les joueurs sont par deux et progressent vers le but en effectuant des passes. Ils réagissent aux consignes d'échauffement données par l'éducateur. Etre vigilant sur les 8 1ère minutes afin que les joueurs visent les bras du gardien sans intention de marquer.	
MATERIEL	
Ballons	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Circuit avec 2 gardiens

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Circuit d'échauffement avec 2 gardiens. Principe du passe et suis. Réagir aux consignes d'échauffements (Monté de genoux, talon-fesse, flexion, extension, croisé-décroisé, mouvement de bras et de tête, petit pas de coté, marche arrière, pas brésilien, etc…) données par l'entraineur. Etre vigilent sur les 8 premières minutes , obligation de passe au gardien et pas une frappe.	
MATERIEL	
Plots Ballons Buts	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

Echauffement à 3

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Exercice d'échauffement à 3. Le joueur donne dans une direction et se déplace vers le plot libre. En se déplacant, il éxécute des gestes d'échauffement (Monté de genoux, talon-fesse, flexion, extension, croisé-décroisé, mouvement de bras et de tête, petit pas de coté, marche arrière, pas brésilien, etc…) donnés par l'entraîneur.	
MATERIEL	
16 plots 4 ballons	VOLUME: 12 (8+4) ' 03/09/2008

La préparation physique



Réflexion:

1. **Comment participer à l'amélioration des potentiels physiologiques du joueur en étroite relation avec la motricité de l'activité football ?**

2. **Comment préparer le joueur physiquement en se rapprochant du jeu ?**

Solution : S'entraîner comme on joue.

PREPARATION TRADITIONNELLE OU INTEGREE ?

La préparation « spécifique football »

- Prise en compte de la dimension technique, tactique et psychologique et pas seulement biomécanique (attitude de course, victoire ,1ère place, ballon).
- Notion de **transfert à l'activité** (rentable et attractif).
- Intégrer l'activité, c'est pouvoir s'entraîner en opposition et donc se rapprocher de la **réalité du match** avec la notion de duel.
- Le football est une **activité à habileté ouverte**. Présence de variables : le ballon, l'adversaire ou les partenaires.
- Pour la préparation physique spécifique, les séances à caractère technique ou tactique peuvent servir de support, mais l'éducateur devra aménager, et surtout se concentrer, sur le niveau de fatigabilité de celle-ci (Contrôle).

La vitesse



Principes à respecter :

- 90% des sprints du footballeur sont inférieurs à 25 m : il est donc inutile de travailler à des vitesses supérieures. On travaille donc sur 5,10, 20 ou 25 m.
- Il faut toujours travailler la vitesse sur des organismes reposés, mais échauffés, en privilégiant le début de la séance
- Temps de travail = 1 à 10’
- Temps de récupération = 15 à 20 fois le temps de travail
- Répétitions : 2 séries de 4 à 6 répétitions, 5mn de récupération passive entre chaque série.
- Le travail de vitesse n’est absolument pas lactique (si on respecte la récupération) donc, ce type de travail sera réalisable à J-1 ou le matin de la rencontre.

On doit solliciter les différents types de vitesse :

1. Notion de vitesse gestuelle football :
    - Vitesse d’action (tacles, sauts, dribbles, tirs, passes, contrôles)
2. Notion de vitesse de déplacement football :
    - Vitesse pure (technique de course)
    - Vitesse de réaction (concentration, réagir à un signal)
    - Endurance-vitesse (multiplier les sprints, le plus élevé possible)

Jeu du béret dans la surface avec frappes

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Jeu du béret : chaque joueurs prend un N° à l'appel des N°, les joueurs de chaque équipe jouent le ballon. Le 1er à toucher le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. 15" max pour marquer. Entre 10 et 15 passages.	
MATERIEL	
coupelles chasubles ballons	VOLUME: 15 ' 11/08/2009

Vivacité, duel et frappe

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Deux joueurs (A et B) se trouvent dans le carré. Le joueur A trottine dans le carré et au signal il doit toucher un cône. Au même moment, B doit toucher le cône opposé et tenter d'intercepter cette action. Le joueur C effectue une passe à A qui doit frapper au but. 12 duels à négocier (1 tps de w = 15/20 tps de récupération)	
MATERIEL	
Ballons Cônes Chasubles	VOLUME: 25 ' 11/08/2009

Frappes Chronométrées	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Au signal de l'entraîneur les joueurs situés dans l'arc de cercle accélèrent pour récupérer leur ballon placé dans un cerceau et doivent frapper au but. Le frappeur le plus rapide obtient 1 pts et 1 de plus en cas de but.	
MATERIEL	
Ballons Cerceaux Chasubles	VOLUME: 20 ' 07/08/2009

Centre d'urgence (Vivacité)	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
D fait une passe en profondeur à C qui centre d'urgence. (sans contrôle). A accélère jusqu'au plot (10m) et réceptionne le centre de C. L'éducateur devra mettre l'accent sur l'accélération au moment du centre et de la réception. Chaque joueur effectura 8 centres et 8 réceptions.	C C B A D D A B
MATERIEL	
Chasubles Ballons Plots Coupelles	VOLUME: 20 '' 11/08/2009

Frappe rapide	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Au signal de l'entraîneur, les joueurs vont faire le tour d'un piquet en fonction de la direction donnée. Ensuite ils récupèrent leur ballon et frappent au but. Le premier à tirer marque un pt et un second si il marque. Le deuxième peut marquer un point en cas de but.	
MATERIEL	
Plots Ballons Buts Amovible	VOLUME: 20 ' 11/08/2009

Vitesse avec ballon	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Le porteur A fixe le mannequin Au même moment le 2 ème joueur (b) passe dans son dos pour prendre l'espace (dédoublement). Celui-ci maîtrise le ballon et effectue un centre aérien ou au sol à A qui a sprinté devant le but. L'éducateur doit se focaliser sur le travail de vivacité. 8 passages par postes. Travail à gauche et à droite	
MATERIEL	
mannequin ballons cônes	VOLUME: 25 ' 11/08/2009

L'endurance



VO2max = C'est la capacité optimale de votre corps à filtrer, puis à utiliser, l'oxygène inspiré (pour alimenter vos muscles) ; elle est obtenue à une vitesse (VMA) grâce à un test d'endurance progressive

La VO2max est donc une mesure physiologique variable selon les individus et elle s'exprime en millilitres d'oxygène extraits chaque minute par kg de poids de corps (ml.mn.kg).

3 méthodes pour développer la Vo2Max de vos joueurs :

Endurance Fondamentale: récupération, oxygénation, réathlétisation

- 50 à 60 % de la VMA (FC =135-150 puls/min)
- Exercices proposés : conduite, footing, circuit, exercice technique

Endurance Capacité : amélioration des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

- 70 à 85 % de la VMA (FC =150-170 puls/min)
- Exercices proposés : circuit, conduite, jeu à thème

Endurance Puissance : augmenter et optimiser la capacité à maintenir des courses à haute intensité, diminuer la production d'acide lactique, meilleure récupération pendant les contre-efforts.

- 90 à 120 % de la VMA (FC = +170puls/min)
- Exercices proposés : jeu réduit, fartlek, intermittent (court, moyen, long)

« L'endurance associée au football est moins contrôlable, moins quantifiable, mais plus motivante et plus proche de l'effort intermittent irrégulier combiné et aléatoire spécifique au football»

Circuit technique

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Circuit technique d'endurance. Principe du passe et suis. Variante : Appui-remise ou Jeu à 2 / 3. Durée = 3 X 10'	
MATERIEL	
Plots Ballons	VOLUME: 30 ' 07/08/2009

Conservation du ballon en mouvement

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Le jeu est libre mais obligation de faire une seule passe par zone. Durée : 3X6 minutes avec 2' de récupération entre les séquences. (Adapter la surface de jeu en fonction du nbre de joueurs) (Contrôle des pulsations = 160 puls/min = endurance capacité)	
MATERIEL	
Chasubles Coupelles Ballon	VOLUME: 22 ' 07/08/2009

Ronde en folie

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Principe du passe et suis. Réagir aux consignes techniques données par l'éducateur. Les joueurs extérieurs, après avoir reçu le ballon doivent repasser obligatoirement par le centre avant de transmettre celui-ci. Durée : 2 x10' , travail à 155 puls/min	
MATERIEL	
Plots Ballons	VOLUME: 20 ' — 11/08/2009

Enducatif (Endurance Capacité)

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
1 ballon par joueur. Ils doivent effectuer un parcours en endurance capacité Le parcours est composé de petites épreuves d'adresse où les joueurs peuvent marquer des points. Durée : 2 X 15 minutes. A : Frapper au but depuis un coup de pieds de coin B : Passage de haie (frontale et latérale) avec une seule touche de balle entre les haies C : Slalom puis frappe dans les cerceaux D : Conduite puis frappe sans rebond E : Conduite puis frappe par-dessus la barrière F : Slalom 1 seule touche	
MATERIEL	
Ballons Plots Constri-foot Barrières	VOLUME: 35 ' — 11/08/2009

Circuit technique/tactique	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Principe du passe et suis avec des déplacements tactiques. Travail à 155 puls/min. Retirer ou ajouter des coupelles afin de réguler le rythme et la fréquence des déplacements. 2 X 10' de travail	
MATERIEL	
Plots Constri-foot Ballon Coupelles	VOLUME: 20 ' 11/08/2009

Endurance Puissance 1' / 3' (3 par groupes)	
DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
On travaille par groupe de 3 joueurs. 1 minute de travail par joueur puis changement de rôles. Changer rapidement d'ateliers 1. Frappe au but de 5 ballons en contournant les piquets. 2. Les deux joueurs exterieurs font un une-deux avec le joueur central et ainsi de suite. 3. une-deux avec les joueurs extérieurs 4. Sauts de haies et 1:2 5. Passes en continu très rapide (contrôle-passe) 6. Frappes au but. Le joueur B fait une passe et A frappe. 5 ballons max.	
MATERIEL	
8 cônes 4 piquets Ballons Assiettes de marquage	VOLUME: 30 ' 11/08/2009

15" / 15" avec ballon

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Les joueurs conduisent le ballon sur 15 " à vitesse maximale et ensuite 15" à vitesse modérée (récupération active). Les joueurs doivent passé entre les plots ou coupelles situés sur le terrain. Temps de travail = 3X6 minutes entrecoupé de 4' de récupération.	
MATERIEL	
Ballons Chasubles Coupelles Plots	VOLUME: 30 ' 07/08/2009

Conduite en 10"-20" à 115 % de la VMA

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Le joueur bleu conduit son ballon puis fait une passe à 5 m au joueur jaune. Ensuite le joueur revient à sa place. Dès la réception du ballon le joueur jaune va en direction du joueur bleu. 2 X 10 minutes de travail avec 5 minutes de récupération. Mettre les joueurs par niveaux en fonction du Test de VMA et modifier les distances. VMA de 17 = 54m de course	
MATERIEL	
Chasubles Ballons Plots	VOLUME: 25 ' 11/08/2009

La coordination



« La coordination, c'est l'intelligence du corps du footballeur »

Quel objectif ?

L'objectif est donc, à travers un travail régulier à l'entrainement, de mettre le joueur devant une multitude de situations problématiques auxquelles il devra trouver les solutions les plus efficaces et les plus rapides. Il mettra en œuvre **sa capacité de concentration** qui représente 80% de l'intelligence du joueur.

Quelles qualités ?

Dissociation entre le haut et le bas du corps, latéralisation, stabilité articulaire, accélérations soudaines, équilibration, capacité de combiner et d'associer des mouvements, transformation des mouvements, perception de l'espace, **vision centrale / vision périphérique**, **coordination espace/temps**, pose des appuis.

Le support essentiel de la coordination motrice est la proprioception qui intervient au niveau des genoux et cheville. C'est le fait du système neuro-anatomique. La proprioception est utilisée pour prévenir les blessures ou pour la rééducation.

Quelles situations d'apprentissage?

- Déplacements variés, jonglages en mouvement
- Jeu avec mauvais pieds
- Frappe sur cible en mouvement
- Passe sur partenaire en mouvement
- Frappe/ contrôle après saut, ½ tour

La force



Utilisation de la force :

- Le travail de force est nécessaire pour progresser en vitesse et gagner en explosivité.
- La force procure au joueur un avantage psychologique sur son adversaire, il se sent dominateur.
- Dans un match de football, nous pouvons recenser environ 200 duels, où la force physique des joueurs entre en jeu, car il faut s'imposer sur l'adversaire en sautant plus haut, jaillissant plus vite, en résistant à la charge et en protégeant son ballon.

1er niveau : recherche de l'économie de force

(Coordination, adresse, motricité fine)

2ème niveau : renforcement musculaire général = force maximale

(Gainage, montée de banc, pompe, développé couché, etc.)

3ème niveau : renforcement musculaire spécifique

(Utilisation des méthodes combinées de musculation à partir de mouvements globaux en relation directe avec le football)

4ème niveau : endurance de force

(Multiplier les impulsions, les détentes avec la même performance et ce, malgré la fatigue)

Le jeune joueur



L'enfant, puis l'adolescent, ne sont pas des adultes en miniature : ils sont fondamentalement différents. Ils ont des caractéristiques physiques, psychologiques, morphologiques, environnementales qui leurs sont propres.

Le développement individuel du jeune est prioritaire sur la pratique ; par conséquent, il faut en permanence prendre en compte la croissance physiologique.

La coordination correctionnelle : notion importante pendant la croissance, car nous voyons apparaître une augmentation de la force, une prise de poids, un allongement des segments : le joueur est disharmonieux et maladroit.

La vitesse : âge d'or entre 7 et 14 ans

La force : avant 15ans interdit (40 % du poids du corps)

L'endurance : privilégier l'endurance capacité (-14ans)

L'adolescence : Pendant cette période, le joueur est en pleine crise, en mutation, et rencontre deux types de problèmes, l'un d'ordre psychologique et l'autre, d'ordre physiologique. Pour aider le joueur à traverser cette crise physiologique, l'éducateur devra travailler sur la **souplesse articulaire et sur la coordination motrice**. Mais l'adolescence est surtout une crise psychologique :

- Il veut appartenir à un groupe tout en étant individualiste ; il est à la fois partenaire et concurrent.
- Il retourne en enfance, il veut jouer mais uniquement pour gagner
- Il idéalise ses prestations, mais il reste intérieurement inquiet sur ses performances.

Conclusion :

Avoir à l'esprit que le non-respect des charges d'entraînement au niveau osseux, cartilagineux, tendineux, ligamentaire, est un facteur limitant de la croissance. L'éducateur doit également tenir compte, dans son discours, de la spécificité de son public.

Les étirements



Pourquoi s'étirer ?

Rôle préventif :

Les étirements préparent les muscles à l'effort et favorisent la récupération après l'effort. Ils permettent également d'éviter certaines blessures :

- ✓ Musculaires : déchirures, élongations, courbatures, contractures
- ✓ Tendineuses : tendinites
- ✓ Articulaires : entorses.

Rôle thérapeutique :

Les étirements permettent d'entretenir ou d'améliorer la souplesse et d'atténuer les déséquilibres.

Rôle relaxant :

Ils régulent le tonus postural, diminuent les tensions, permettent d'aboutir à la relaxation.

RESULTAT :

Amélioration de notre silhouette

Amélioration du geste technique

Amélioration de la performance

1. Ce qu'il ne faut pas faire

- ✓ Les tractions brusques répétées… ou temps de ressorts, à-coups, n'améliorent pas l'extensibilité du muscle ; au contraire, ils développent la raideur.
- ✓ Les étirements brusques réalisés sans échauffement.
- ✓ Les étirements extrêmes peuvent provoquer une réaction de défense.
- ✓ S'étirer passivement juste avant un effort intense.
- ✓ Arrondir le bas du dos, surtout chez le lombalgique.

2. À effectuer

Lors de chaque entraînement ou compétition. Séance de groupe ou individuelle.

Quand ?	Types d'étirements	Objectifs	Définitions	Durées
Avant l'effort	***Activo-dynamique***	Préparer les muscles, tendons et articulations à l'effort. Elever la température interne.	C'est la combinaison d'un allongement musculaire avec une contraction statique, puis d'une phase dynamique.	**Contraction statique 8s Exercice dynamique 8 à 10s**
Pendant l'effort	***Activo-passif***	Maintenir le muscle sous tension ou Gain d'amplitude articulaire. Ils participent au rééquilibrage du corps dans son ensemble.	C'est l'enchaînement d'un étirement actif suivi d'un étirement passif, c'est-à-dire un allongement musculaire avec contraction statique suivi d'un allongement.	**Contraction 10 à 15s Etirements 15s**
Après l'effort	***Passif***	Récupérer ou entretenir la souplesse. Ils améliorent le drainage et le retour à la longueur initiale du muscle.	C'est un allongement lent, progressif, d'un groupe musculaire à la recherche d'un gain d'amplitude perdue.	**Chaque position 20 à 30s**

4 groupes musculaires sont principalement concernés :

Ischios, triceps sural, quadriceps et adducteurs.

Remarque: La sensation que procure un étirement est très personnelle ; c'est pour cela que vos joueurs doivent apprendre à sentir leur corps, cela fait partie de leur culture sportive. **Faites attention à ne pas tomber dans l'excès d'étirements où ceux-ci procureraient l'effet inverse.**

La séance technique



LA TECHNIQUE : c'est l'ensemble des rapports que peut avoir le joueur avec le ballon durant le match (offensif et défensif).

LE GESTE TECHNIQUE (action individuelle qui s'inscrit dans le jeu) :

- malgré la présence d'adversaires
- dans une zone du terrain
- avec une intention, une direction

Elle est étroitement liée à la qualité de coordination du joueur. On retrouve la nécessité de développer une technique spécifique suivant son poste (GDB, Défenseur, Milieu, Attaquant)

Comment doit-on aborder la technique à l'entraînement, de manière :

ANALYTIQUE OU GLOBALE ?

La solution va être une combinaison des deux méthodes. Cependant, le nouveau projet de jeu de la DTN (Direction Technique Nationale) nous fait partir du jeu. Par conséquent, **l'éducateur partira du complexe** (le jeu), où l'incertitude est omniprésente (partenaire, adversaire, ballon) **pour se rendre vers une situation plus simple (exercice analytique),** qu'il aura extrait d'une situation de match.

1. Mise œuvre d'une séance technique

Globale :

- La technique jouée : forme de travail jouée, avec une réelle opposition mais dans un espace réduit avec un nombre limité de joueur.
- Au poste (dans un système) : Après avoir placé les joueurs à leur poste, l'éducateur présente plusieurs schémas préférentiels et les déplacements associés. Il ajuste l'opposition pour se rapprocher des conditions de match. Donc, suivant ce qu'il recherche, il adaptera le nombre de joueurs ou les contraintes de réalisation afin de maitriser la répétition.

Analytique :

- Nous retrouverons sous cette forme tous les circuits de « passe et suit » et les ateliers à 3 ou +. Il faut se rapprocher des combinaisons de match. L'éducateur sera vigilant aux déplacements qui se veulent le plus réaliste possible. **« Le joueur effectue une passe à un coéquipier par un plot »**
- Il peut s'agir d'une situation fermée (seul ou à deux). Cette forme de travail est intéressante, mais uniquement pour la réathlétisation (après blessure) ou pour de la remédiation (séance supplémentaire). Cette forme de travail ne comporte pas d'aspect ludique et peut mal être perçu par le joueur.

2. Conditions de réussites

- **Démonstration :** L'éducateur doit être en capacité de démontrer ce qu'il attend de ses joueurs. L'idéal est de donner les consignes simultanément à la démonstration. Il peut s'appuyer sur ses meilleurs joueurs.
- **Répétition :** Le geste et/ou le déplacement exigé devront être répétés un maximum de fois, environ une soixantaine de répétition par exercice ou jeu à intervalle très court (15s).
- **Animation :** Il faut essayer de placer les joueurs dans les conditions que l'on retrouve en compétition. L'éducateur pourra s'appuyer sur une forte présence pédagogique ou sur la mise en place d'une opposition réelle mais favorable au bon déroulement de la tâche demandée. Il ne faut pas oublier d'adapter le niveau d'exigence en rapport avec celui des joueurs.
- **Correction :** Les joueurs doivent être orientés dans leur réflexion et leur réalisation. L'éducateur apportera des réponses motrices et cognitives, données de préférence à la volée pour éviter de diminuer le rythme et le rendement de l'exercice.
- **Evolution :** L'éducateur augmentera progressivement le niveau d'exigence et de difficulté de l'exercice afin de respecter les processus d'apprentissages (essai-erreur).



Transition défensive / offensive

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
3 contre 3 sur une surface de 15m X 30m. En phase défensive, un joueur doit rester à la ligne médiane. Pour marquer, stopper le ballon dans la zone extérieure. Objectifs : Dès la récupération du ballon ou après avoir encaissé un but, vite se projeter vers l'avant en trouvant le joueur lancé sur le bon timing. Règle du hors-jeu à la médiane.	
MATERIEL	
Plots ballons	VOLUME: 20 ' 15/09/2010

Transition Offensive / défensive

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Consignes : Les joueurs bleus effectuent des passes dans leur zone respective. A la récupération du ballon (perte du ballon par les bleus ou ballon sorti de l'aire de jeu) les jaunes conservent à leur tour. 2 joueurs bleus doivent venir presser les jaunes. Objectif : réagir le plus rapidement possible à la perte du ballon afin de le récupérer le plus vite possible.	
MATERIEL	
Ballons plots	VOLUME: 20 ' 16/09/2010

Jeu à 3

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
4 situations proposées d ejeu à 3. Objetcifs: - Réguler sa course pour recevoir le ballon devant. - Imprimer la principe de se déplacer après avoir transmis le ballon. - réduire le nombre de touche pour accéler un échange (principe du fort/dosé)	
MATERIEL	
Ballons Coupelles	VOLUME: 20 ' 15/09/2010

Contrôle / Passe à 5

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Constituer des groupes de 5 joueurs (ou 4 avec 3 piquets) - Distance entre les plots = 15/20 mètres 1- Contrôle orienté (intérieur / extérieur, PD / PG) devant le plot puis transmettre au joueur suivant. 2- Contrôle orienté (intérieur / extérieur, PD / PG) derrière le plot puis passe au suivant. . 3- 1/2 entre les joueurs pour éviter le plot . Correction : vitesse d'éxécution (se rapprocher des 2 touches), passe claquée, serrer les prise, déplacements coordonnés, ... Variante : Jeu à 3	
MATERIEL	
Plots Ballons Piquets	VOLUME: 20 ' 15/09/2010

Dribble et finition

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
Le joueur bleu A doit dribbler le joueur jaune. Il ya trois options : 1/ dribble puis centre sur le joueur bleu B qui a effectué un appel autour du plot 2/ dribble et passe oblique pour le joueur bleu B qui a fait un appel pour s'écarter du plot et recevoir la ballon dans la course puis finition 3/dribble et passe pour le joueur bleu B qui s'est écarté du plot afin de recevoir et remettre le ballon dans la course du bleu A puis finition	
MATERIEL	
Ballons Coupelles	VOLUME: 30 ' 15/09/2010

Technique jouée : 4 contre 2

DESCRIPTION / MATIERE	ORGANISATION
2 joueurs à l'intérieur du carré et 4 à l'extérieur. Les 2 à l'intérieur ne peuvent sortir du carré et les 4 à l'extérieur ne peuvent pénétrer à l'intérieur Toutes les passes doivent passer par l'intérieur du carré (interdit aérienne) 1/ Libre 2/ 2 touches de balle 3/ 2 touches obligatoire 4/ Alternance une touche / 2 touche 5/ Une touche de balle Variante : rajouter un appui dans le carré qu'il faudra chercher régulièrement	
MATERIEL	
4 assiettes 2-3 ballons	VOLUME: 20 ' 15/09/2010

Charte de l'éducateur



Je suis éducateur, je m'engage à :

- **Être exemplaire et maître de moi en toutes circonstances**
- **Apprécier la victoire - accepter la défaite avec objectivité**
- **Être sportif et fair-play dans mes relations**
- **Veiller à la bonne conduite de mes joueurs**
- **Refuser les formes de contestation et de tricherie**
- **Respecter les partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, officiels…**
- **Mieux connaître et bien transmettre les règles du jeu**
- **Être animé par l'esprit du jeu**
- **Garantir l'éthique et l'équité sportive**



Les 5 principes d'une alimentation saine.

- Couvrir les besoins de l'organisme par des apports équilibrés en glucides, lipides, protides, eau et fibres alimentaires.
- Respecter une grande variété dans les choix des aliments.
- Manger avec modération.
- Adapter son alimentation à la quantité et à l'intensité des activités physiques et sportives pratiquées.
- Avoir une bonne hygiène buccale.

En pratique, que faut-il recommander à un joueur de football ?

Avant l'effort :

Remplir ses réserves de glucides

- La veille du match
- Le jour du match
- 2 à 3 heures avant l'effort

Pendant l'effort :

- Boire de l'eau et absorber du sucre
- Lors des interruptions de jeu
- Lors de la pause entre les 2 mi-temps

Après l'effort

- Compenser la perte d'eau
- Consommer immédiatement des aliments riches en glucides (sucres)

Boire avant d'avoir soif… un reflex à prendre au sérieux.